24.058 Šalát z póru
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pór	3,60	2,88	6,00	4,80	6,00	4,80	8,00	6,40
mrkva	0,60	0,48	0,90	0,72	0,90	0,72	1,50	1,20
olivový olej	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,45	0,45	0,45	0,45	0,60	0,60
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
soľ	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
voda	1,50	1,50	2,30	2,30	2,30	2,30	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	50		80		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý pór nakrájame na kolieska, pridáme očistenú, umytú a postrúhanú mrkvu. Zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Zjemníme olivovým olejom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	115	28	0,70	0,1	0,0	5,4	0,9	28,8	1,0	0,12	0,0	0,0	7,5	0,0
B	181	44	1,16	0,2	0,0	8,4	1,5	47,4	1,7	0,19	0,0	0,0	12,4	0,0
C	181	44	1,16	0,2	0,0	8,4	1,5	47,4	1,7	0,19	0,0	0,0	12,4	0,0
D	247	59	1,57	0,2	0,0	11,4	2,1	65,0	2,3	0,31	0,1	0,0	16,6	0,0